

## 预防骨质疏松： 运动和晒太阳 比补钙重要

□本报记者 王春霞

提起骨质疏松,许多中老年人并不陌生。这是由于多种原因导致的骨密度、骨质量下降,骨微结构被破坏,造成脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松已成为老年人的一种多发病、常见病。而在许多老年人的观念里,预防和治疗骨质疏松就等于平时多补钙。

真的是这样吗?10月20日是世界骨质疏松日,河南省脊髓损伤学会骨质疏松专业委员会主任委员、市第一人民医院脊柱外科主任孙国绍在接受记者采访时说:“我们日常饮食中的含钙量已经足够了,对老年人来说,运动和晒太阳更重要。”

### 疼痛、易骨折是主要症状

家住湛河区马庄街道西铁炉村的王老太今年80岁,近两周来,她出现无明显诱因的腰背部疼痛加剧,活动受限,起床和翻身困难。10月19日,家人送她到市第一人民医院脊柱外科检查

后,被确诊为骨质疏松导致的胸腰椎病理性骨折。

孙国绍说,骨质疏松患者一般不爱活动,大多数是在手腕、大腿或脊椎发生骨折被送至医院后才发现的。而且这些骨折并无明显诱因,有的只是坐公交车颠了几颠,或者做饭时端下锅,就导致了骨折。像王老太那样,是骨质疏松导致胸腰椎频繁骨折。

由于女性进入更年期(绝经期)后,体内雌激素水平急剧下降,骨量流失速度远大于男性,骨密度下降明显。因此,女性骨质疏松并导致骨折的概率要高于男性。孙国绍说,女性进入更年期后,最好早做骨密度筛查,一旦出现睡眠时腰背痛和全身疼痛的症状,应尽快找专业医生进行诊治。

### 预防骨质疏松要多运动和晒太阳

那么,预防骨质疏松就等于补钙吗?

孙国绍听到该问题,笑着说:“现在许多中老年人都在补钙,可能是受

一些广告的影响,好像大家都缺钙似的。其实,干活、锻炼和晒太阳,女士逛街别打伞,这些就是最好的补钙方法。”他进一步解释说,运动在维持人体正常骨量的作用中占主导地位。人体运动的时候,骨头才想要钙,而钙要沉积在骨质中是需要催化剂的,这个催化剂就是维生素D,而维生素D可以通过晒太阳得来。“老年人平时应该通过跳舞、做操、扭秧歌、打太极拳等运动来增加骨密度,多出来晒晒太阳,光靠待在家里吃钙片是补不上去的。”他提醒道。

孙国绍说,现在很多老年人通过吃保健品、服用补钙产品来补钙,其实这是一种误区。人体根本吸收不了这么多钙,最后都被排泄掉了。人每天摄入正常食物的含钙量约为1500毫克,而人体的生理需要量是800毫克,所以,一个人只要吃饭时注意营养均衡就够了,过度补钙不仅没有好处,还可能对身体造成危害,比如临床中曾发现补钙过量导致肾结石的病例。

## 导读

总用一侧牙吃饭  
影响面容伤听力

[B2]

新研究:  
早餐前锻炼  
燃脂效果佳

[B5]

老人贫血  
不可随便补铁

[B6]

限糖并不代表不吃糖  
避免高糖饮食才正确

[B7]



健康视界微健康



平顶山金融圈

